Извештај о реализованим активностима током првог класификационог периода 2020/2021. год. у оквиру пројекта „Обогаћен једносменски рад“

**Јога**

Часови јоге су реализовани уторком у 4/3 и средом у 4/4 за време 4. часа Б смене, као и у продуженом боравку за ученике 3. разреда . У боравку се у оквиру ове радионице раде основне јога вежбе у дворишту , или се ученицима пружа подршка у учењу – здрава исхрана, значај физичких активности , мере превенције и заштите од вируса.

Током септембра и октобра се, на часовима, највише вршила припрема ученика четвртог разреда за нову активност кроз кратке разговоре и договоре о правилима понашања на часу јоге са циљем постизања унутрашњег мира и сабраности за јога час. Ученици су увежбали постепени прелазак из свакодневног живота, напетости и журбе у стање менталне и физичке опуштености.

Вежбали смо основни седећи положај у јоги – сидасан или сукасан асану као и остале асане, све у границама пријатности уз усмеравање пажње на поједине делове тела активне у одређеној асани. У уводном делу часа посвећивали смо више пажње вежбама дисања, тј. сабирању пажње на дисајни ток (фазе комплетног јога дисања).

Главни део часа је обухватао скуп вежби за јачање мускулатуре трупа, руку и ногу као и за јачање концентрације кроз равнотежне положаје (асана дрво).

Сваки час смо завршавали пријатном неуро-мускулаторном релаксацијом. Наравно, час је пратила пријатна релаксирајућа музика.

Маријана Јовановић

наставник биологије и сертификовани инструктор јоге